

# ほけんだより

12月

松橋支援学校

保健室

平成30年12月3日

いよいよ12月。本格的な冬がやってきましたね。

みなさん、寒さ対策はできていますか？カゼやインフルエンザにならず元気に平成最後の冬を越せるよう、しっかり対策をしましょう。

平成30年も残すところあと少し。みなさんにとってどのような年でしたか？思い出はたくさんできましたか？冬休みには今年を振り返り来年の目標を立ててみましょう。



## マラソン大会

### 体調管理が大切です❄



走る前、走っているとき、走った後に、自分の体の調子を確認めましょう。

❄ こんなことはありませんか？ 思い当たることがあったら、先生に申し出ましょう。

#### 走る前

- ☐ 最近あまり眠っていない
- ☐ 朝食を食べていない
- ☐ おなかが痛い
- ☐ 頭が痛い
- ☐ 熱っぽい
- ☐ 気持ち悪い
- ☐ 体がだるい



#### 走っているとき

- ☐ 吐きそう
- ☐ 足がもつれる
- ☐ めまいがする
- ☐ 筋肉がつった
- ☐ 関節が痛い
- ☐ 胸が痛い
- ☐ 頭がガンガンする



#### 走った後

- ☐ 立てない。立ってもふらつく
- ☐ 胸がしめつけられる
- ☐ くちびるが白っぽい
- ☐ 冷や汗が出る
- ☐ 吐きそう・吐いた
- ☐ じんましんがでた
- ☐ 呼吸がヒューヒューゼーゼーする

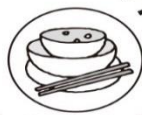


## かぜにまけない！5つのポイント

もうすぐ冬休み。楽しい予定を心待ちにしている人も多いかもしれませんね。「か・ぜ・よ・ぼ・う」を心がけて、元気に楽しみましょう。また新学期に笑顔でみなさんに会えるのを楽しみにしています。



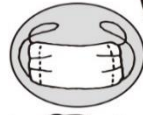
かえってきたら、手洗いうがい



ぜんぶ残さず三食食べよう



よるは早めに布団へGO



ぼうえいせん！マスクを正しくつけよう



うんどうして強い体をつくらう

### 【保護者の皆様へ】

☆出席停止の用紙を添付しています。体調不良時は早めに受診していただき、受診の結果、感染性胃腸炎やインフルエンザ等の感染症であった場合は、受診の際に医療機関より記入していただき、学校への提出をお願いします。